

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА

М. В. Тонкошкур
В. В. Абрамов

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання контрольної роботи з дисципліни

«СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ»

*(для студентів 4 курсу заочної форми навчання
напряму підготовки 6.020107 «Туризм»)*

ХАРКІВ
ХНАМГ
2013

Тонкошкур М. В. Методичні вказівки до виконання контрольної роботи з дисципліни «Спортивний туризм» (для студентів 4 курсу заочної форми навчання напрямку підготовки 6.020107 «Туризм») / М. В. Тонкошкур, В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х.: ХНАМГ, 2013. – 22 с.

Рецензент: І. М. Писаревський

Рекомендовано кафедрою туризму і готельного господарства,
протокол засідання № 1 від 28 серпня 2010 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ	5
РОЗДІЛ 2 РОЗРОБКА ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ З АКТИВНИМ СПОСОБОМ ПЕРЕСУВАННЯ	5
2.1 Обґрунтування доцільності написання контрольної роботи	5
2.2 Характеристика контрольної роботи	6
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ	12
ДОДАТКИ	13

ВСТУП

Спортивний туризм – це складова сучасного туризму, найбільш активна й динамічна частина туристської діяльності, що базується на громадських засадах і спрямована на задоволення потреб в активному відпочинку різних верств населення.

Спортивний туризм – це також вид спорту, заходи якого включають до себе різноманітні туристсько-фізкультурні заходи, спортивні походи усіх категорій складності, чемпіонати, першості за усіма видами спортивного туризму (пішохідний, лижний, гірський, водний, велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, спелеологічний, вітрильний), комплексні заходи, експедиції.

Мета вивчення предмету «Спортивний туризм» полягає в комплексному ознайомленні студентами теорії і практики проведення спортивних походів, що дозволить їм правильно оцінити практичну доцільність організації й проведення даного заходу в обраному районі з урахуванням рекреаційної та пізнавальної цінності, дотримання вимог безпеки, що є однією із найголовніших складових спортивних туристських походів.

Даний курс пояснює основні вимоги до підготовки спортивного походу, розкриває методичні та організаційні заходи його проведення в залежності від виду туризму, складності маршруту з урахуванням пори року та географічного району.

Важливість цього предмету полягає ще і в тому, що в сучасній туристській індустрії, особливо на Заході, все більше набувають популярність такі види туризму, як пригодницький, екстремальний та екзотичний, в яких великою мірою присутні елементи спортивного туризму. Аналогічна тенденція також спостерігається і в Україні, де активний туризм отримує комерційну спрямованість, що вимагає особливої підготовки спеціалістів з організації таких турів. Саме на це і спрямована контрольна робота, що пропонується до виконання студентам.

РОЗДІЛ 1 ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Обсяг роботи – 30 - 35 аркушів.

Розрахунково-графічну роботу виконують на білому папері формату А-4 (210 297 мм) рукописним або машинописним способом на одній стороні паперу. Розмір полів - 20 мм з усіх боків при машинописному способі, при рукописному справа допускається розмір полів 10 мм. Рамку полів не проставляють. На сторінці повинно бути не більше 30 рядків машинописного тексту, розмір шрифту 14 пт гарнітурою Times New Roman, сторінки нумерують починаючи з титульного аркуша арабськими цифрами. Номер сторінки проставляють починаючи з другої сторінки вступу у верхньому правому кутку без крапки. Найменування розділів і підрозділів розміщують посередині сторінки без крапки в кінці, не підкреслюючи. Найменування розділів пишуть (друкують) заголовними буквами, найменування підрозділів, пунктів і підпунктів – рядковими буквами (окрім першої).

Робота за бажанням студента може бути доповнена вирізками із журналів, газет, фотографіями, рисунками. Текст роботи треба скріпляти, або прошити.

РОЗДІЛ 2 РОЗРОБКА ТУРИСТСЬКОГО МАРШРУТУ З АКТИВНИМ СПОСОБОМ ПЕРЕСУВАННЯ

2.1 Обґрунтування доцільності написання контрольної роботи

Незважаючи на те, що туризм з активними формами пересування на сьогоднішній день втратив своє колишнє велике значення для потенційних туристів, знання та навички щодо організації таких подорожей є важливими при підготовці спеціалістів для галузі.

Вже сьогодні можна простежити підвищення попиту на комерційні тури з активними способами пересування. Певні туроператори пропонують маршрути по гірській місцевості Карпат і Криму, водні маршрути Південним Бугом, кінні прогулянки тощо. Досвід, що формувався протягом багатьох десятиріч на теренах колишнього Союзу в організації категорійних та некатегорійних спортивних туристських походів, знайшов відображення у сучасному туризмі.

Тому метою даної роботи є розробка тематичного маршруту з активним способом пересування із прокладенням згідно з вимогами траси маршруту, розрахунком харчування, необхідного спорядження тощо, а також систематизація знань щодо формування туристських маршрутів з активним способом пересування.

2.2 Характеристика контрольної роботи

2.2.1 Рекомендований зміст

Вступ.

1. Аналіз туристських можливостей регіону.

Загальні відомості про туристський регіон.

Характеристика траси маршруту.

2. Опис маршруту і його особливостей.

3. Харчування на маршруті.

4. Матеріально – технічне забезпечення маршруту.

Перелік необхідного інвентаря і спорядження.

Склад медичної аптечки.

Ремонтний набір.

5. Кошторис витрат.

6. Висновок.

7. Список літератури.

8. Додатки:

- Технологічна карта туристської подорожі
- Графік завантаження туристського підприємства
- Інформаційний листок до путівки туристської подорожі
- Паспорт траси походу
- Картографічний матеріал.

2.2.2 Аналіз туристських можливостей регіону

В основу оцінки придатності регіону для цілей туризму і відпочинку повинні бути покладені природні умови і наявність екскурсійних об'єктів, зокрема об'єктів культурної спадщини. До визначальних природних чинників можна віднести тривалість сприятливих температурних умов, тривалість залягання стійкого снігового покриву, наявність морського узбережжя, річок, озер, водосховищ, водоспадів, характер рельєфу тощо. Слід враховувати, що цінність одних і тих же природних чинників може змінюватися залежно від пори року і виду туристського маршруту. Привабливість екскурсійних об'єктів визначається їх художньою, культурною і історичною цінністю, транспортною доступністю по відношенню до місць попиту.

Відомості про район подорожі повинні включати інформацію про природні особливості, об'єкти огляду, дороги, природні перешкоди, місцевий транспорт, наявність стежок, мостів, переправ, бродів, населених пунктах, пунктів зв'язку і медичної допомоги, розташування автобусних зупинок, залізничних станцій,

пристаней, розкладу і можливостей використання місцевого транспорту, наявності на маршруті палива і питної води, можливостей поповнення запасів продуктів харчування тощо.

2.2.3 Опис маршруту і його особливостей

При розробці траси маршруту з активними способами пересування необхідно враховувати вимоги високої оздоровчої ефективності й змістовності маршруту. Побудову траси маршруту здійснюють у межах певних лімітуючих чинників, таких як транспортні обмеження, пропускна спроможність об'єктів інфраструктури, санітарно-епідеміологічний стан району подорожі, погодні умови тощо. Крім того, траси маршрутів повинні бути безпечними й логічними за побудовою.

Крім основної траси походу, необхідно планувати запасну полегшену і аварійну траси на випадок неможливості руху за основним варіантом (наприклад, із-за погодних умов) або у зв'язку з недостатньою фізичною підготовленістю самих туристів.

Фізичні навантаження на маршрут повинні збільшуватися поступово, зростаючи гранично до другої третини подорожі. На цей же період бажано планувати проходження найбільш складних ділянок місцевості.

Режим похідного дня повинен забезпечувати необхідну ритмічність зміни навантажень і відпочинку. Режим дня залежить від району подорожі, сезону, фізичного і морального стану групи та інших чинників. На першу половину дня повинно припадати дві третини денного переходу.

Розбивку траси на ділянки денних переходів, планування денних стоянок і складання графіка руху групи слід проводити залежно від конкретних особливостей місцевості, технічної складності проходження маршруту, наявності екскурсійних об'єктів або природних визначних пам'яток. При тривалості походу в шість – вісім днів слід планувати одну денну стоянку в середині шляху, при тривалості більше дев'яти днів – дві.

Переходи не повинні займати більше 5 – 6 годин на день. Для загального орієнтування слід використовувати додаток.

Графік руху по маршруту відображають у вигляді наступної таблиці:

День шляху	Пункт відправлення	Пункт призначення	Відстань, км.	Чистий час руху, год..	Середній темп руху, км/год
перший					
другий					
.					
останній					

В описі кожної ділянки шляху потрібно вказати: техніку і тактику проходження маршруту, способи подолання природних і штучних перешкод, способи орієнтування на даному маршруті, дії групи в екстремальних умовах і заходи із забезпечення безпеки. Основну увагу треба приділити опису складних, а також цікавих з пізнавального погляду ділянок шляху.

2.2.4 Харчування на маршруті

При розрахунку харчування необхідно дотримуватися основного принципу теорії збалансованого харчування – динамічної рівноваги між кількістю енергії, що надходить з їжею, і енерговитратами організму. Продукти повинні включати оптимальну кількість жирів, білків і вуглеводів, бути насиченими вітамінами і мінеральними солями, мати мінімальну вагу, хорошу транспортабельність, тривалий термін зберігання. Основна вимога до підбору продуктів для походу – легкість і швидкість приготування різних блюд.

Залежно від тактики маршруту режим харчування може бути два-, три- і чотириразовим. У нескладній подорожі розпорядок дня передбачає триразове гаряче харчування. В цьому випадку на сніданок припадає 35 відсотків денного раціону, на обід - 40, на вечерю – 25. При дворазовому гарячому харчуванні, наприклад на екстремальних маршрутах, на сніданок планують 40 відсотків добової норми калорій, на вечерю – до 35, решта – це харчування на великих і малих привалах. Співвідношення основних енергетичних речовин (білків, жирів і вуглеводів) в раціоні виражається у відсотках: 13, 30, 57 відповідно. Розрахунок необхідної калорійності харчування проводиться на підставі додатку. Харчування має бути різноманітним. Меню складають на три дні, а потім повторюють. Приблизне меню на одну людину складають у вигляді таблиці.

День	Найменування	Меню	Калорійність, ккал	Разом в день, ккал
перший	сніданок			
	обід			
	вечеря			
другий	сніданок			
	обід			
	вечеря			
третій	сніданок			
	обід			
	вечеря			

Необхідний набір продуктів:

Найменування продукту	Калорійність, Ккал	Білки	Жири	Вуглеводи	Маса, кг	Вартість, грн
.						
Разом						
На одного туриста						

2.2.5 Матеріально – технічне забезпечення маршруту

Перелік необхідного інвентарю і спорядження

Вимоги до спорядження залежать від умов і характеру туристської подорожі. Спорядження повинне бути легким, міцним, надійним, зручним у використанні і по можливості універсальним. Крім того, спорядження повинне допускати взаємозамінюваність предметів при втраті або поломці окремих з них.

Найменування	Кількість, шт.	Маса, кг	Вартість, грн.
1. Групового користування			
.			
Разом			
2. Особистого користування			
.			
Разом			
3. Спеціального призначення			
3.1 Групового користування			
.			
3.2 Особистого користування			
Разом			
На одного туриста			

Спорядження групового користування і спеціального призначення найчастіше беруть в оренду в туристського підприємства. Умовно сума плати за прокат спорядження складає 10% його вартостей.

Склад медичної аптечки

Вміст аптечки повинен передбачати можливість надання допомоги при всіляких небезпеках, травмах і захворюваннях, обумовлених як неправильними діями туристів, так і умовами проведення подорожі. Зокрема, термічні опіки, поранення гострими предметами, удари, розтягування, вивихи, переломи, струс мозку, потертості, мозолі, отруєння продуктами харчування або отруйними

дикорослими рослинами і грибами, шлунково-кишкові захворювання, гостра серцева недостатність, непритомність, відмороження, переохолодження, простудні захворювання, запалення легенів, тепловий удар, сонячний удар, сніжна сліпота, засмічення очей, ураження електричним струмом, поранення дикими тваринами, укуси отруйних змій і комах.

Перелік складових медичної аптечки для маршруту оформляють у вигляді наступної таблиці:

Найменування	Призначення	Кількість	Маса, кг	Вартість, грн.
1. Перев'язувальний матеріал				
2. Антисептики				
3. Знеболюючі й жарознижуючі				
4. Антибіотики				
5. Серцево-судинні				
6. Засоби при шлунково-кишкових захворюваннях				
7. Інші терапевтичні препарати				
8. Інструменти				
Разом				
На одного туриста				

Ремонтний набір

Склад ремонтного набору залежить від виду туризму і спорядження групи.

Найменування	Кількість	Маса, кг	Вартість, грн
.			
Разом			
На одного туриста			

Розрахунок ваги рюкзака.

Найменування	Маса, кг	
	На одну людину	На групу
Продукти харчування: всього на день		

Інвентар і спорядження		
групове		
особисте		
спеціальне		
Аптечка		
Ремнабор		
Разом		

Максимальне навантаження, що припадає на одну людину, повинна відповідати нормативним показникам (див. додаток)

2.2.6 Картографічний матеріал

Складається з детальної картосхеми маршруту, виконаної в можливо крупнішому масштабі (не менше 1:1000, тобто в 1 см - 1 км) і загальної схеми району подорожі. На картосхемі маршруту яскравим кольором потрібно нанести лінії руху, відзначити місцеположення ночівель і денних стоянок з вказівкою дати, населених пунктів, природних і штучних перешкод. На загальну схему району подорожі наносять піктограми, що зображують цікаві природні і історичні об'єкти, місцеві орієнтири, стежки, мости, переправи, броди, пункти зв'язку і медичної допомоги, зупинки транспорту, місця привалів, що рекомендуються, купань тощо.

2.2.7 Кошторис витрат

Стаття витрат	Сума	
	На групу	На одного туриста
1. Транспорт (в т.ч. трансфер)		
2. Продукти харчування		
3. Прокат спорядження і інвентаря		
4. Аптечка		
5. Ремонтний набір		
6. Екскурсійне обслуговування		
7. Послуги інструктора		
8. Страховка		
.		
Разом		

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. / В. В. Абрамов; Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. – Х: ХНАМГ, 2011. – 368 с.
2. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. / А. А. Алексеев. – М.: 2005. – 64 с.: ил.
3. Аркин Я. Г. Обеспечение безопасности в горах: Метод. рекомендации. / Я. Г. Аркин, П. П. Захаров, В. Д. Саратовкин. – М.: ЦРИБ «Турист», 1989. – 48 с.
4. Бабкин А. В. Специальные виды туризма. Учебное пособие / А. В. Бабкин – М.: Советский спорт, 2008. – 252 с.
5. Батырев М. К. Спортивное питание. / М. К Батырев, Т. М. Батырева. – СПб: Издательский дом «Питер», 2005. – 144 с.: ил.
6. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительный туризм. / А. Я. Булашев. – Харьков: ХДАФК, 2003. – 192 с.
7. Булашев А. Я. Спортивный туризм: Учебник. / А. Я. Булашев. – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
8. Булгаков А. А. Велосипедный туризм / А. А. Булгаков. – М.: Ключ, 1998. – 624 с.: ил.
9. Ганопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для ин-тов и тех-мов физич. культуры / В. И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
10. Годы и тропы: Альманах Харьковского областного туристского спортивного союза, выпуск третий / Под редак. В. В. Абрамова. – («Беседы о безопасности»). – Харьков: «Новое слово», 2008. – 274 с.: ил.
11. Годы и тропы: Альманах Харьковского областного туристско-спортивного союза, выпуск второй / Под редакцией В. В. Абрамова. – Харьков: «Новое слово», 2006. – 436 с.
12. Годы и тропы: К пятидесятилетию харьковского спортивного туризма / Отв. ред. В. В. Абрамов. – Харьков: Кн. Рекламное агентство «РА», 2000. – 332 с.: ил.
13. Дехтяр В. Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посіб. для закл. освіти. / В. Д. Дехтяр. – К.: Науковий світ, 2003. – 203 с.
14. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник. – 2-вид., перероб. та допов. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – К.: «Альтерпрес», 2008. – 280 с., іл.
15. Зорин И. В. Энциклопедия туризма: Справочник / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2000. – 368 с.
16. Писаревський І. М. Планування та організація туристських маршрутів: Підручник / І. М. Писаревський, М. В. Тонкошкур; Харк. нац. акад. міськ госп-ва. – Х: ХНАМГ, 2011. – 304 с.
17. Туристские спортивные маршруты: Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов на 1989-1992 годы / Составитель: В. Ю. Попчиковский. – М.: Профиздат, 1989. – 192 с.
18. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: ученик/ Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Светский спорт, 2002. – 364с.: ил.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Варіанти для виконання розрахунково-графічної роботи

№ п/п	Вид туризму	Район походу	Категорія складності	Кіл-ть осіб	Тривалість
1	2	3	4	5	6
1	Пішохідний	Гірський Крим	перша	10	10
2	Пішохідний	Гірський Крим	друга	8	12
3	Велосипедний	Кримський п-ов	перша	8	8
4	Велосипедний	Кримський п-ов	друга	10	10
5	Спелеологічний	Гірський Крим	2 печери	6	10
6	Кінний	Кримський п-ов	друга	6	10
7	Пішохідний	По печерних містах Криму	перша	12	10
8	Пішохідний	По археологічних пам'ятниках Криму	перша	10	10
9	Пішохідний	По літературних місцях Криму	друга	12	10
10	Пішохідний	Карпатський регіон	перша	8	10
11	Велосипедний	Карпатський регіон	друга	6	10
12	Водний	Карпати, р. Білий Черемош	друга	6	10
13	Лижний	Карпати, Свідовецький хребет	перша	8	10
14	Кінний	По лісистих Карпатах	перша	11	11
15	Спелеологічний	Карпатський регіон	2 печери	8	10
16	Кінний	Харківська область	друга	10	10
17	Велосипедний	Харківська область	перша	10	9
18	Водний	Харківська область, р. Северський Донець	перша	10	10
19	Водний	Полтавська область, р. Ворскла	перша	10	10
20	Водний	Сумська область, р. Псьол	перша	8	9
21	Пішохідний	По літературних місцях Полтави	перша	8	9
22	Велосипедний	Чернігівщина заповідна (X – XI століття)	перша	8	9
23	Пішохідний	По шляху князя Ігоря (Чернігівська, Сумська і Харківська області)	перша	10	10
24	Лижний	Карпатський регіон	друга	8	12
25	Велосипедний	Карпатський регіон	перша	10	10
26	Велосипедний	По архітектурних пам'ятниках Криму	перша	8	10
27	Велосипедний	По архітектурних пам'ятниках Західної України	друга	10	10
28	Пішохідний	По заповідниках і природних пам'ятниках Криму	перша	6	9
29	Пішохідний	По заповідниках і природних пам'ятниках Карпат	перша	6	9
30	Велосипедний	По військово-історичних місцях Криму	друга	8	12
31	Кінний	По місцях боїв армії Богдана Хмельницького в період національно-визвольної війни українського народу (1648 – 1654 г.г.)	перша	8	10
32	Кінний	По місцях бойової слави партизанської армії С. І Ковпака в роки Великої Вітчизняної війни (1941 – 1945 г.г.)	перша	8	10

(найменування туристського підприємства, обслуговуючого маршрут)

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА

туристської подорожі по маршруту _____ на 20 ____ р.

 (найменування маршруту)

1. Основні показники маршруту

Вид маршруту _____
 Категорія складності _____
 Протяжність маршруту (км.) _____
 В т. ч. пішки (на лижах) _____
 на човнах (плотах) _____
 Тривалість подорожі (діб) _____
 Число туристських груп _____
 Число туристів в групі _____
 Всього туристів по маршруту _____
 Всього людино-днів обслуговування _____
 Початок обслуговування на маршруті першої групи _____
 Початок обслуговування на маршруті останньої групи _____
 Кінець обслуговування останньої групи _____
 Вартість путівки _____

№ п/п	Місяць	Число туристів на місяць	Графік заїзду туристських груп по місяцях	Число груп в місяць
1	2	3	4	5
1	січень			
2	лютий			
	..			
12	грудень			

Адреса туристського підприємства, з якого починається подорож

2. Програма обслуговування туристів в подорожі по маршруту _____

№ п/п	Населені пункти, відстані між ними, способи пересування, час прибуття в пункт і виїзду з нього	Найменування туристських підприємств і умови розміщення	Заплановані туристські послуги. Найменування екскурсій (з переліком основних об'єктів показу), туристських прогулянок і походів	Внутрімаршрутні перевезення	Екскурсійні витрати
1	2	3	4	5	6
	Всього				

В т. ч. _____ підприємство _____
В т. ч. _____ підприємство _____
В т. ч. і т. д. _____ підприємство _____

Внутрішньомаршрутні перевезення здійснюються підприємствами

Передача груп проводиться в пункті

Умовні позначення: х – обслуговування на туристському підприємстві
сп – сухий пайок
пу – ночівля в польових умовах

місце
печатки

Підписи керівників підприємств, що обслуговують туристів на маршруті

Підписи керівників фінансових служб

3. Короткий опис подорожі (повторюється в інформаційному листку до туристської путівки) _____

4. Керівник туристського підприємства, що обслуговує маршрут.

Підпис

Додаток 3

ГРАФІК ЗАВАНТАЖЕННЯ

туристського підприємства групами туристів на _____ 20 ____ р.
(місяць)

Номери груп	Номери маршруту туристської подорожі	Дати обслуговування		
		1	2 - 30	31
1	2	3	4 - 32	33

Додаток 4

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТОК

до путівки туристської подорожі

Обов'язкова інформація

1. Указання виду і типу туристської подорожі, основного змісту програми обслуговування в подорожі, протяжності і тривалості всього маршруту і його похідної частини, категорійності походів.
2. Опис траси подорожі – пунктів перебування, тривалості і умов розміщення в кожному пункті обслуговування (тип будівлі, число місць в номері, його санітарно-гігієнічне устаткування).
3. Короткий опис району подорожі (визначні пам'ятки, особливості рельєфу місцевості тощо).
4. Перелік послуг, що надаються за окрему платню.
5. Наявність і коротка характеристика спортивних споруд і майданчиків, автостоянок, пасажирських канатних доріг, водоймищ, пляжів, атракціонів, дитячих ігрових майданчиків (кімнат), бібліотек, кінозалів тощо.
6. Адреса туристського підприємства, з якого починається туристська подорож і проїзд до нього.

Додаткова інформація

1. Інформація про вікові обмеження, прийом батьків з дітьми, тощо.
2. Спеціальна інформація для туристських подорожей з походом.
3. Інша інформація і рекомендації.

Примітка – Доцільно відзначати, що «особам, що потребують лікування і постійного лікарського спостереження, подорожувати по туристських маршрутах не рекомендується».

ПАСПОРТ ТРАСИ ПОХОДУ

1. Найменування туристського підприємства _____
 Вид туризму _____ траса походу _____

(найменування основних географічних пунктів)

Протяжність _____ км., тривалість _____ діб.

Число туристів в одній групі _____ чол.

Період роботи з _____ по _____

Паспорт складений в 20 _____ р. в _____ прим.

Зміни внесені в 20 _____ р. на стор. _____

у 20 _____ р. на стор. _____

Примірники паспорта направлені:

- 1 – _____
 2 – _____
 3 – _____
 4 – _____
 5 – _____

2. План проходження траси походу

№ п/п	День шляху	Ділянки траси	Км.	Спосіб пересування
1	2	3	4	5
	перший			
	другий			
	останній			

Разом із активними способами пересування _____ км.

3. Схема траси походу (припускається вклейка карт і схем масштабом не менше 1:200000 із позначенням траси походу).

Умовні позначення:

_____ траса походу

_____ місця укриттів

_____ запасні варіанти траси

_____ пункти медичної допомоги

_____ місця нічлігів

_____ пункти зв'язку (вказати вид зв'язку)

_____ притулки

Коротка характеристика траси походу.

Опис складних ділянок траси походу

4. Відомості про клімат в районі траси походу (заповнюють тільки на період роботи даного маршруту)

Відомості		Місяці			
		червень	липень	серпень	вересень
1		2	3	4	5
температура С	середня				
	мінімальна				
	максимальна				
швидкість вітру, м/с	середня				
	максимальна				
середня кількість опадів					

5. Можливі стихійні явища і дії групи при їх виникненні.

6. Вимоги до передпохідної підготовки туристів.

Теоретичні і практичні заняття на турбазі.

№ п/п	Тема	Число годин навчань	Форма проведення
1	2	3	4
1			
2			
.			
.			

7. Рекомендації для тексту інформаційного листка до путівки.

До тексту путівки вносяться рекомендації, що стосуються туристського спорядження, одягу, взуття і так далі

8. Туристське спорядження для проходження траси:

а) що надається туристським підприємством по путівці, в т.ч.

- групове (на _____ туристів і одного інструктора)

- особисте(на _____ туристів)_____

б) що надається за додаткову плату _____

9. Упорядкування траси походу

Маркіровка

Притулки, місця ночівель і укриттів, упорядкування траси

Директор підприємства

Ст. інструктор

«УЗГОДЖЕНО»

(підписи організацій, що погоджують маршрут)

Додаток 6

Нормативи за тривалістю денних переходів і вагою рюкзаків для туристів залежно від виду туризму.

Вид туризму	Для недостатньо підготовлених (зокрема немолодих, школярів) або таких, що мають деякі ускладнення в стані здоров'я		Для тренованих туристів	
	денний перехід, км.	вага рюкзака, кг	денний перехід, км.	вага рюкзака, кг
Гірський	13 - 15	8 - 10	15 - 20	12 - 15
Велосипедний	30 - 40		40 - 60	
Водний	15 - 20		25 - 30	
Кінний	20 - 25		25 - 30	
Лижний	18 - 20	8 - 10	25 - 30	12 - 15
Пішохідний	18 - 20	10 - 20	25 - 30	15 - 20

Додаток 7

Потреба в енергії людини на добу залежно від виду туризму

Вид туризму	Категорія складності маршруту					
	I	II	III	IV	V	VI
Пішохідний	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Лижний	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Гірський	4030	4420	4810	5330	5850	6500
Водний (на грібних судах)	2480	2720	2960	3690	4050	4500
Велосипедний	3720	4080	4440	4920	5400	6000
Кінний	3100	3400	3700	4100	4500	5000
Спелео	4030	4420	4810	5330	5850	6500

Структура і основний зміст звіту про проведення експедиційного обстеження маршруту туристського походу

1. Звіт про проведення експедиційного обстеження маршруту туристського походу є інформаційною основою проектування нової туристської подорожі, що включає похід.

2. Текстова частина звіту може містити наступні розділи:

2.1. Довідкові відомості про район походу: як особливості району походу, що визначають тактичні і технічні рішення при підготовці до проведення походу.

2.2. Відомості про похід: містять детальні дані про маршрут походу, його протяжність і тривалість, перелік його окремих етапів з різними способами пересування.

2.3. Організація походу, в т.ч. обґрунтування вибору саме даного маршруту.

2.4. Графік руху і технічний опис походу.

Особливу увагу приділяють опису заходів по забезпеченню безпеки, можливим екстремальним ситуаціям, способам орієнтування в умовах обмеженої видимості.

2.5. Підсумки походу, висновки і рекомендації.

Найбільш характерні особливості району походу, як полегшити проходження маршруту, зробити його безпечнішим і більш цікавим.

2.6. Список літератури, перелік використаних туристських звітів і інших джерел інформації при підготовці походу і складанні звіту.

2.7. Додатки:

- списки особистого і групового спорядження, рекомендації по комплектуванню спорядження і інвентаря;
- раціон харчування в поході, інформація про можливе поповнення продуктів в дорозі;
- маса продуктів і спорядження на групу і на одного учасника;
- кошторис витрат на похід;
- розклад роботи транспорту, вузлів зв'язку, розташування пунктів медичної допомоги;
- фотографії (зарисовки) до звіту ;
- оглядова карта району походу з нанесеним на неї маршрутом, його запасними варіантами, позначеними напрямками руху, місцями ночівель, перешкодами і орієнтирами, місцями зйомок основних фотографій. Карту доповнюють ескізами найбільш складних ділянок походу із вказанням шляхів їх подолання.

3. Оформлення звіту. Звіт повинен мати машинописне виконання (через 1,5 інтервали), бути переплетений і пронумерований разом з додатками. Загальний об'єм звіту, як правило, до 100 стор., в т.ч. тексту – до 50 стор. Звіт повинен мати титульний аркуш із заголовком, зміст із перерахуванням всіх розділів, фотографій, карт (схем). На внутрішній стороні обкладинки (форзаці) приклеюють конверт для карт і документів.

Нормативи туристських маршрутів

Вид туризму і характеристика складності маршруту	Категорія складності маршруту					
	I	II	III	IV	V	VI
Тривалість в днях (не менше)	6	8	10	13	16	20
Мінімальний кількісний склад групи	4	4	6	6	6	6
Протяжність в км. (не менше)						
пішохідний	130	160	190	220	250	300
лижний	130	160	200	250	300	300
гірський	100	120	140	150	160	160
водний (на грібних судах)	150	160	170	180	190	190
водний (на парусних судах)	150	200	300	400	500	
велосипедний	250	400	600	750	900	
мото	1000	1500	2000	2500	3000	
авто	1500	2000	2500	2500	3000	
кінний	150	200	300			
спелео (кількість печер)	5	4 - 5	1 - 2	1 - 2	1	

Додаток 10

Розподіл добового раціону харчування залежно від виду туризму і категорії складності.

Категорія складності	Вид туризму	Калорійність харчування %				
		Гаряче харчування			Сухий пайок	
		сніданок	обід	вечеря	малий привал	великий привал
НК	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	35	40	25		
I - II	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	30	35	25	10	
III	Пішохідний, гірський, водний, велосипедний	30	30	30	10	
IV – VI	Пішохідний, гірський, водний	30	20	30	10	10
	Пішохідний, водний	35	25	25	15	
	Пішохідний, водний	50		40	10	
	Гірський, лижний	35		30	10	25
	Лижний	30		25	10	35

Навчальне видання

ТОНКОШКУР Максим Васильович
АБРАМОВ Валерій Володимирович

Методичні вказівки
до виконання контрольної роботи
з дисципліни

«Спортивний туризм»

*(для студентів 4 курсу заочної форми навчання
напряму підготовки 6.020107 «Туризм»)*

Відповідальний за випуск *І. М. Писаревський*

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір *М. В. Тонкошкур*

Комп'ютерне верстання *К. А. Алексанян*

План 2011 р., поз. 462 М

Підп. до друку 10.01.2012

Друк на різнографі

Зам. №

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 1,2

Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 4064 від 12.05.2011